

Andri Priyatna

FAMILY FITNESS

Membahas
Topik-Topik yang Penting Diketahui
Seputar Membangun
Keluarga Bugar dan Sehat





Family Fitness



*Membahas Topik-Topik yang Penting
Diketahui Seputar Membangun Keluarga
Bugar dan Sehat*

Andri Priyatna

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
tentang HAK CIPTA

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).



Family Fitness



Membahas Topik-Topik
yang Penting Diketahui
Seputar Membangun
Keluarga Bugar dan Sehat

Andri Priyatna

Penerbit PT Elex Media Komputindo



KOMPAS GRAMEDIA

Family Fitness

Membahas Topik-Topik yang Penting Diketahui Seputar Membangun Keluarga Bugar dan Sehat

Andri Priyatna

©2011 Andri Priyatna

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia – Jakarta

Anggota IKAPI, Jakarta

170112235

ISBN 978-602-00-1176-9

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi diluar tanggung jawab Percetakan

Pengantar

Membuat rencana untuk *Family Fitness* (kebugaran untuk keluarga) sejatinya tidak perlu rumit atau muluk-muluk. Arti sesungguhnya dari “kebugaran keluarga” adalah: *Komitmen baru untuk menambah lebih banyak aktivitas fisik dalam hidup kita sekeluarga.*

Kita dapat mempersiapkan diri untuk mengambil langkah pertama menuju gaya hidup yang lebih aktif! Apakah tujuan kita adalah bentuk perut yang ideal, waktu nonton TV yang lebih sedikit, atau hubungan yang lebih baik dengan anak, maka berbagi kegiatan fisik dan kebugaran adalah cara yang bagus untuk dapat mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Dalam buku ini, kita akan membahas:

- langkah-langkah awal yang dapat kita lakukan untuk mulai membangun sebuah keluarga yang bugar dan sehat;
- beragam topik seputar kebugaran untuk anak usia prasekolah hingga remaja;
- problem obesitas masa kanak-kanak; dan
- langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam mengubah diet keluarga kita untuk menjadi lebih sehat.

Semoga bermanfaat.

Penulis.

Daftar Isi

Pengantar	v
-----------------	---

Bab 1 Start Now!	1
-------------------------------	---

<i>Have Fun With It!</i>	1
--------------------------------	---

Tip Agar Anak Tetap Aktif	2
---------------------------------	---

Yang Harus Dihindari	4
----------------------------	---

Kebugaran Keluarga Memperkuat Ikatan Keluarga	5
---	---

Kiat Menumbuhkan Anak yang Bugar dan Bukan “Sekarung Kentang”!	7
---	---

Tip Menumbuhkan Anak Bugar	8
----------------------------------	---

Tip Mencegah Anak dari Menjadi “Sekarung Kentang”	10
--	----

Membuat Fitness Menjadi Menyenangkan.....	11
---	----

<i>Let's Get Moving!</i>	14
--------------------------------	----

Mengapa Aktivitas Fisik Itu Penting?.....	15
---	----

Tip Meningkatkan Porsi Aktivitas Fisik	16
--	----

Perhatian pada Keamanan/Keselamatan	19
---	----

Asupan Air Minum untuk Anak yang Aktif	19
--	----

88 Tip Gembira untuk Kebugaran Keluarga	21
---	----

Langkah Awal	21
--------------------	----

Tip di Rumah	22
--------------------	----

Tip di Dapur	23
--------------------	----

Tip di Sekolah	24
----------------------	----

Tip di Tempat Kerja	25
Tip di Mana Saja	26
Tip untuk Aktivitas <i>Outdoors</i>	27
Tip di Halaman Belakang	29
Tip di Lingkungan Tempat Kita Berada.....	30
Saat Hari Hujan dan Harus Terkurung di Rumah.....	31
 Bab 2 Kebugaran untuk Anak Prasekolah	33
Aktivitas Fisikal untuk Anak Prasekolah	33
Rekomendasi Aktivitas Fisikal untuk Anak Prasekolah	34
Apa Itu Aktivitas Terstruktur?.....	35
Mendorong Aktivitas Fisikal untuk Anak Prasekolah....	36
Aktivitas Fisikal untuk Membangun Keterampilan Motorik Kasar dan Halus	37
Aktivitas untuk Membangun Keterampilan Motorik Kasar	38
Aktivitas untuk Membangun Keterampilan Motorik Halus	40
Aktivitas Fisikal di Lembaga Penyelenggara Pengasuhan dan Pendidikan Anak Prasekolah	40
Panduan Aktivitas untuk Lembaga Penyelenggara Pengasuhan dan Pendidikan Anak Prasekolah	41
Perhatian pada Pakaian atau Kostum.....	42
Belajar Berenang	43
Aktivitas <i>Outdoor</i>	45
Menemukan Olahraga yang Paling Tepat untuk Anak Prasekolah	51
Beberapa Faktor yang Harus Dipertimbangkan.....	51

Kapan Boleh Ikut Olahraga Tim?.....	54
Panduan Memilih Kelas Olahraga, Musik, dan Seni untuk Anak Prasekolah	55
Menemukan Program yang Tepat	56
Mengembangkan Kreativitas Anak di Rumah	57
8 Cara Meredakan Cemas Berpisah	59

Bab 3 Kebugaran untuk Anak Sekolah..... 67

Kebugaran dan Aktivitas Fisikal untuk Anak Sekolah	67
Aktivitas Fisikal di Sekolah	68
Olahraga Tim dan Olahraga Individual	69
Aktivitas Fisikal di Rumah	70
Belajar Naik Sepeda	71
Beberapa Metode Belajar Naik Sepeda	71
Tip Belajar Naik Sepeda	74
Aku Benci Olahraga!	76
Meningkatkan Mutu Makan Siang	78
Berjalan Kaki ke Sekolah	81
<i>Walk to School Day</i>	83
Menyusun Rencana <i>Walk to School Day</i>	83
Mengadakan <i>Event</i> yang Lebih Besar	85
Manfaat <i>Walk to School Day</i>	85
Perhatian untuk Olahraga Terorganisir	86
Pentingnya untuk Selalu Aktif	89
Berapa Lama Olahraga yang diperlukan Anak?	89
Olahraga dan Kalori	90
Kebugaran dan Olahraga untuk Anak	92

7 Alasan Pentingnya Jam Istirahat di Sekolah	94
Bab 4 Kebugaran untuk ABG dan Remaja	101
Kebugaran untuk ABG dan Remaja.....	101
Beberapa Pilihan Aktivitas Fisik untuk ABG dan Remaja.....	102
Yang Harus Dilakukan Orang Tua	104
Kebugaran dan Masa Puber	105
Perhatian pada Kebugaran dan Masa Puber untuk Anak Laki-Laki.....	107
Perhatian pada Kebugaran dan Masa Puber untuk Anak Perempuan	108
Manfaat Olahraga Nonkompetitif	110
Menjadi <i>Supporter</i> Paling Depan	113
Bersiap Menyambut Musim Pertandingan	115
Apakah Aku Gendut?	118
Membantu Remaja Membentuk Citra Tubuh yang Sehat	122
Apa Itu Citra Tubuh?	123
Apakah Remaja Kita Mempunyai Citra Tubuh yang Positif?	124
Tip Membantu Remaja Mengembangkan <i>Body Image</i> Positif.....	127
Meminimalkan Dampak Media Terhadap Citra Tubuh Remaja	129
Mengajari Remaja Melek Media	130
Isu Citra Tubuh pada Remaja Pria	131
Mengapa Citra Tubuh Penting?.....	132
Tip untuk Meringankan Pengaruh Masa Puber Terhadap Citra Tubuh	132

Menciptakan Citra Tubuh yang Lebih Baik	135
Perhatian pada Kapabilitas Remaja dalam Rutinitas Higienis yang Sehat.....	137
Bab 5 Catatan Khusus Buat si Gendut!	141
Mengapa Aku Gendut?.....	141
4 (Empat) Mitos Obesitas Masa Kanak-Kanak	143
Yang Wajib Diketahui Seputar Obesitas Masa Kanak-Kanak	146
3 (Tiga) Langkah Penting dalam Mencegah dan Menangani Obesitas Masa Kanak-Kanak	155
Tip Membangun Pe-De untuk si Gendut	158
Bab 6 Mengubah Diet Keluarga	163
8 (Delapan) Perubahan Gaya Hidup untuk Kebugaran dan Menurunkan Berat Badan Anak	163
Perhatian pada Porsi Makanan	166
20 Cara Mengurangi Lemak Saat Memasak	170
5 (Lima) Kesalahan yang Harus Dihindari Seputar Asupan Nutrisi	172
Perhatian pada Asupan Cairan	176
Berapa Banyak Asupan Cairan yang Dibutuhkan Anak?	177
Minuman yang Paling Sehat untuk Anak	178
Daftar Pustaka	181



Bab 1

Start Now!

Kita dapat mempersiapkan diri untuk mengambil langkah pertama menuju gaya hidup yang lebih aktif! Apakah tujuan kita adalah bentuk perut yang ideal, waktu nonton TV yang lebih sedikit, atau hubungan yang lebih baik dengan anak, maka berbagi kegiatan fisik dan kebugaran adalah cara yang bagus untuk dapat mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Start Now!

Kita dapat mengawali dengan menyiapkan pikiran dan membangkitkan motivasi untuk bergerak. Tip dan saran yang disajikan pada bab ini akan membantu kita bersiap-siap untuk mulai bergerak!

HAVE FUN WITH IT!

Membuat rencana untuk *family fitness* (kebugaran untuk keluarga) sejatinya tidak perlu rumit atau muluk-muluk. Arti sesungguhnya dari “kebugaran keluarga” adalah *komitmen baru untuk menambah lebih banyak aktivitas fisik dalam hidup kita sekeluarga.*



Family Fitness

Kita dapat memulai dengan mengirim pesan bahwa aktivitas fisik itu menyenangkan, sebuah kebiasaan sehat yang akan membuat kita merasa baik, bukan sebuah “tugas” yang memberatkan.

Membuat beberapa perubahan kecil, tapi signifikan ke dalam rutinitas harian pun dapat membuat sebuah perbedaan yang besar. Dan jika anak-anak kita sudah cukup besar, maka kita dapat langsung berdiskusi dengan mereka tentang apa yang akan dilakukan dalam rencana kebugaran keluarga ini.

Tip Agar Anak Tetap Aktif

Anak dan keluarga yang aktif tahu bahwa aktivitas berolahraga itu untuk dinikmati, dan tidak perlu memaksakan diri. Kita tentu tahu pentingnya menjadikan anak-anak tetap aktif dengan cara selalu menggerakkan tubuh mereka setiap hari. Tetapi juga penting untuk menjadikan semua aktivitas tersebut menyenangkan buat mereka.

Pesan yang kita dapat: Aktivitas fisik harus menjadi sebuah kebiasaan sehat yang membuat kita merasa baik, tidak menjadi sebuah “beban” yang harus dijalani.

Berikut beberapa langkah yang dapat kita lakukan:

- Memberi contoh yang baik dengan cara memilih untuk bertindak secara “alami” bukan “elektronik” di setiap aktivitas kita sehari-hari.

Misal, biasakan untuk berjalan kaki saat hendak berbelanja ke toko swalayan yang dekat rumah, bukan



naik motor atau mobil, lebih suka naik tangga, memilih untuk menyapu lantai bukan dengan pengisap debu, dan lain-lain.

- Menikmati aktivitas berolahraga.

Setelah berjalan kaki di jalan kompleks rumah kita, kita dapat memberi tahu anak apa yang dapat kita rasakan.

Apakah kita menjadi lebih bersemangat? Bahagia? Lelah, pasti, tetapi kita bangga dengan apa yang telah kita capai!

- Bermain bersama-sama.

Anak-anak akan cinta perhatian dari orang tua. Kita dapat mengambil anak dari sofa dan membawanya ke taman bermain atau ke luar rumah untuk bermain lempar-tangkap, misalnya.

- Memuji usaha, bukan hasil.

Anak-anak tidak akan langsung bisa naik sepeda roda dua atau melempar masuk bola basket ke keranjang.

Untuk menangkis rasa frustrasi, untuk anak yang aktif maupun yang kurang aktif, pastikan kita selalu mengakui dan menghargai upaya keras yang telah mereka lakukan.

- Memberi penguatan positif.

Jika anak kita membuat pilihan yang sehat, maka segera tunjukkan persetujuan kita. Ketika dia belajar suatu keterampilan baru, kita pun dapat merekamnya dengan



kamera video, kemudian tunjukkan pada teman dan keluarga.

- Mintalah anak untuk “mengajari” kita.
Apakah dia itu pintar main *skateboard* atau jago basket? Jangan segan untuk minta “diajari” oleh mereka! Kita harus maklum, anak yang aktif biasanya suka memamerkan keahlian mereka.

Yang Harus Dihindari

Anak yang paling aktif pun bisa saja jadi luntur semangatnya jika tidak didukung diberi kepercayaan oleh orang tua atau saudaranya. Jadi jangan sampai kita melakukan tindakan-tindakan seperti berikut:

- Menggunakan olahraga sebagai hukuman.
Jangan menetapkan *push-up* untuk hukuman akibat nilai ulangan yang buruk atau membersihkan kamar mandi sebagai hukuman karena ucapan yang lancang.
Kita TIDAK boleh mengasosiasikan aktivitas fisik dengan hukuman. Dalam jangka panjang, efeknya tidak ada manfaatnya sama sekali.
- Memberi makanan sebagai hadiah.
Sangat menggoda untuk menawarkan hadiah permen saat anak prasekolah kita dapat menggunakan toilet dengan benar, atau menawarkan es krim saat kakaknya datang dengan nilai ulangan yang baik.



Tapi tindakan seperti ini mengajarkan anak bahwa makanan itu dapat mengubah suasana hati, dan bahwa OK saja untuk makan saat sedang tidak lapar, padahal kebanyakan kudapan itu mengandung tambahan gula, lemak, atau garam.

Dalam hal ini, kita dapat menggantinya dengan sebuah pujian, pelukan dan ciuman, dan memberi tambahan waktu untuk melakukan sesuatu yang aktif bersama-sama.

- Menggunakan taktik menakut-nakuti.
Memang benar bahwa kurang olahraga dapat memberi konsekuensi kesehatan yang serius. Tetapi kita harus tetap bersikap positif.
Alih-alih berkata, *“Jika kamu terlalu banyak nonton TV, maka kamu akan menjadi gendut dan gampang sakit!”* kita dapat berkata, *“Naik sepeda dapat menguatkan kaki dan jantung kita, lo.”*

KEBUGARAN KELUARGA MEMPERKUAT IKATAN KELUARGA

Berbagi aktivitas fisik dengan anak tidak hanya menjadi cara yang baik untuk menjadikan jantung memompa lebih keras dan membakar kalori. Aktivitas seperti ini pun merupakan cara yang bagus untuk memperkokoh ikatan keluarga kita.

Berikut beberapa alasan mengapa *family fitness* pun turut berperan dalam memperkokoh ikatan keluarga kita:



Family Fitness

- Ketika kita bermain lompat tali, *Frisbee*, atau bergabung dalam sebuah pesta dansa, maka kita sedang menciptakan sebuah kenangan dengan anak.

Setelah mereka dewasa, kenangan seperti ini akan menjadi harta yang tak ternilai buat mereka. Mereka akan selalu ingat bahwa kita pernah tertawa bersama, bermain, dan menikmati kebersamaan dengan orang tua dan saudara-saudaranya.

- Bermain adalah waktu yang ajaib untuk anak-anak dan orang tua.

Momen seperti ini akan menjadi saat di mana orang tua tidak memikirkan tugas-tugas harian mereka, dan mereka bisa total menghabiskan waktu *one-on-one* dengan anak.

Anak-anak akan suka saat melihat mama dan papanya bercanda ria dan bertingkah konyol. Bermain bersama, bergulat, atau aktivitas lainnya yang menyenangkan untuk seluruh anggota keluarga.

- Bertujuan untuk membangun kebersamaan dan bukan untuk “mengajari”.

Anak-anak pun suka jika diberi kebebasan untuk merasa “berkuasa”, jadi penting untuk membiarkan mereka memimpin saat kita bermain. Peran kita cukup menjadi fasilitator atau panduan untuk membantu anak belajar tentang memperbaiki, dan meningkatkan keterampilan fisik.



Tindakan seperti ini akan menciptakan kepercayaan yang akan berpengaruh pada seluruh area lain dalam kehidupan anak. Jadi biarkan anak untuk memulai game yang akan kita mainkan bersama, apakah itu merangkak seperti kucing atau menendang bola sepak.

- Anak-anak pun menikmati kesempatan untuk memberi “pelajaran”.

Misal, biarkan dia mengajari kita cara bermain *hula hoop* atau lompat tali. Soal betul atau tidak yang mereka ajarkan, itu tidak penting! Yang terpenting adalah keseleongan dan keakraban yang terbangun dari aktivitas seperti ini.

KIAT MENUMBUHKAN ANAK YANG BUGAR DAN BUKAN “SEKARUNG KENTANG”!

Dengan kurangnya waktu dan ruang untuk aktivitas *outdoor*, sementara kompetisi elektronik lebih menarik perhatian anak kita, maka akan sangat mudah bagi mereka untuk menjadi “sekarung kentang”.

Padahal, kita tentu tahu bahwa dalam budaya masa kini, kebugaran anak mendapat perhatian yang lebih besar, tidak seperti di masa lalu.



Tip Menumbuhkan Anak Bugar

Kita dapat mencoba beberapa nasihat ini untuk membantu anak yang paling malas sekali pun agar mau meningkatkan waktu dalam melakukan aktivitas fisik:

1. Menanamkan pemahaman bahwa kebugaran dan permainan fisik adalah bagian dari gaya hidup sehat.
Langkah pertama yang harus kita lakukan untuk kebugaran anak adalah menanamkan bahwa kebugaran dan permainan fisik adalah bagian dari gaya hidup sehat yang akan membuat kita merasa baik.
Jadi, cobalah untuk tidak mengirim pesan bahwa olahraga itu adalah tugas yang tidak menyenangkan. Kita harus berupaya menanamkan bahwa berolahraga atau melakukan aktivitas fisik itu mudah dan menyenangkan untuk dilakukan.
2. Memberi contoh yang baik
Cara nomor satu dalam menjadikan anak yang malas untuk mau lebih aktif, adalah dengan memberi contoh langsung dari apa yang kita lakukan sendiri.
Kita dapat mengambil sebuah olahraga baru, memulai kebiasaan berjalan kaki atau berlari, mendaftar kembali keanggotaan *gym* yang dulu pernah kita ikuti, dan lain-lain.
3. Mensetup imbalan yang dapat memotivasi anak untuk bugar.



Banyak anak yang termotivasi oleh imbalan. Dalam hal ini pun kita dapat bekerja sama dalam menyetup satu tujuan kebugaran keluarga, sekaligus menyusun rencana pemberian beberapa hadiah menarik bagi yang berhak mendapatkannya.

Tetapi, hadiah di sini harus berupa benda/mainan yang dapat mempromosikan aktivitas fisik, bukan berupa makanan atau alat hiburan lainnya.

4. Membangun rasa percaya diri anak.

Jika anak kita tergolong gendut (*overweight*), maka kebugaran menjadi lebih penting dari sebelumnya. Tetapi, juga juga lebih sulit untuk mewujudkannya.

Dalam hal ini, langkah pertama yang dapat kita lakukan adalah menumbuhkan rasa percaya diri anak kita, dan *ukuran fisik* tidak menjadi hambatan untuk melakukan sebuah *aktivitas fisik*. Semua orang bisa melakukan apa yang dia mau.

5. Menemukan aktivitas kebugaran yang disukai anak.

Mungkin anak kita tidak menikmati bermain aktif karena dia belum menemukan latihan atau olahraga yang tepat untuknya.

Dalam hal ini kita dapat memeriksa profil olahraga anak yang paling tepat, dan jangan lupa untuk ikut nonton pertandingan olahraga musiman yang ada di kota kita, serta ikut kegiatan-kegiatan menarik lainnya yang dapat mendorong anak untuk mau melakukan aktivitas fisik.



Tip Mencegah Anak dari Menjadi “Sekarung Kentang”

Jika tidak ingin anak kita lebih banyak menghabiskan lebih banyak waktu di sofa, maka kita dapat mencoba beberapa tip berikut:

1. Jauhkan pesawat TV dari kamar tidur dan tempat di mana dia suka menghabiskan waktu.
2. Hindari mengisi kulkas penuh dengan cemilan bergaram dan minuman bersoda manis.
3. Tidak memberi contoh menjadi “sekarung kentang” dengan biasa menghabiskan lebih banyak waktu tergolek di sofa!
4. Membatasi *screen time* (waktu yang dihabiskan untuk nonton TV, main game, atau komputer) untuk anak dengan ketat.
5. Tidak membiasakan diri untuk selalu mengantarnya pergi dan pulang dari sekolah naik mobil.
6. Mendaftarkan anak di kelas olahraga atau pelajaran ekstrakurikuler lainnya.
7. Rajin membawa anak untuk bermain ke taman kota, taman bermain, atau kolam renang.
8. Jangan menghukum anak dengan aktivitas fisik, misal, gara-gara pulang dengan nilai ulangan yang buruk, maka dia pun disuruh *push-up*.



9. Ketika dia mengalami kesulitan menguasai sebuah olahraga baru, maka kita harus terus memberi semangat bahwa dengan tekun berlatih, kita pasti bisa!
10. Membeli beberapa mainan yang dapat merangsang aktivitas fisik anak, atau beragam peralatan olahraga yang bisa dipakai oleh anak-anak.

Membuat *Fitness* Menjadi Menyenangkan

Tentu kita sudah tahu pentingnya kebugaran bagi setiap orang dalam keluarga kita. Tetapi iming-iming bersantai di sofa bisa saja sangat kuat. Kadang-kadang, untuk membuat kebugaran menjadi menyenangkan bagi semua orang, kita perlu berjuang ekstra.

Berikut beberapa tip yang dapat kita coba:

1. Mengadakan Sebuah Kompetisi Keluarga

Sebagian anak (dan juga orang dewasa!) suka terinspirasi oleh kesempatan untuk menunjukkan kebolehan dan kecakapan mereka. Dalam hal ini, kita dapat mengajak seluruh anggota keluarga masuk ke halaman belakang dan mulailah membuat sebuah pertandingan atau sebuah kontes yang dilengkapi dengan penilaian-penilaian tertentu.

Atau kita pun dapat membuat sebuah pesta dansa yang dibuat mirip dengan Indonesian Idol, misalnya. Tentu, siapa yang “bergerak” paling baik, dia akan memperoleh poin paling tinggi.